MODE D’EMPLOI

4719.498. Bodyshape Hometrainer HS12

ATTENTION
Veuillez lire attentivement ce manuel d’instructions avant de monter l’appareil ou d’effectuer votre premier entraînement.

Charge limite: 100 kg

2 JAHRE GARANTIE
2 ANS DE GARANTIE
2 ANNI DI GARANZIA

M-INFOLINE
0848 84 0848
www.migros.ch

CONSIGNES DE SECURITE

Veuillez lire attentivement ce manuel avant de monter l'appareil ou de l'utiliser pour la première fois.

Pour votre sécurité

■L' appareille pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.

■ Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.

■ Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.

■ Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.

■ Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés.

■ En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Afin de garantir de sécurité indiqué par le construction à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).

■ **Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.**

■ Cette article n'est pas approprié à des personnes pesant plus de
100 kg.

Utilisation

■ Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.

■ Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.

■ Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottant du volant d'inertie. **Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.**

■ Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétropédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.

Consignes de montage

■S´assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser á son concessionnaire.

■L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.

■ N'oubliez pas que **toute** utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!

■ Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un **risque d'étouffement** pour les enfants!

■ Pour nettoyer et entretenir l'appareil, n'utiliser que des produits écophiles, à l'exclusion de tout produit agressif ou caustique.

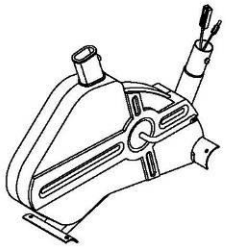
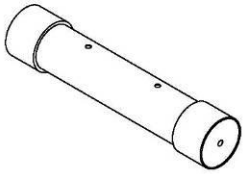
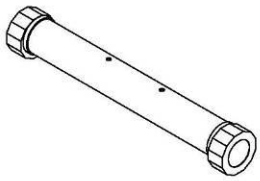
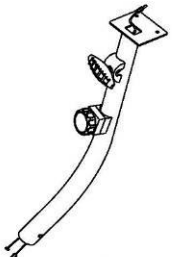
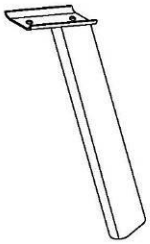
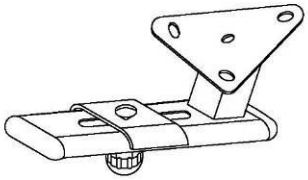
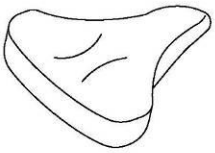
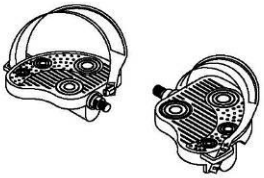
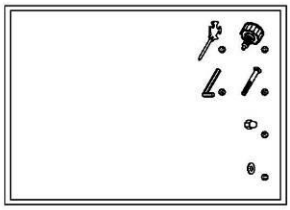
■ **Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil.**
Cela est également valable pour de la sueur!

■ Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.

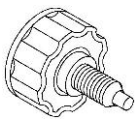
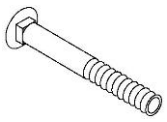
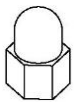
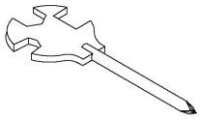
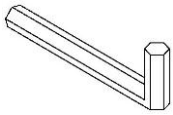
■ Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

■ Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport.

L'UNITE DE LIVRAISON COMPREND

 1 Cadre principal	 2 Support avant	 3 Support arrière	 4 Support du guidon
 5 Tige de la selle	 6 Dispositif de réglage de la selle	9 Poignées	10 Ordinateur
 17 Selle	23 Vis de réglage de la selle	 27 Pédales	Manuel
 Set de vis			

OUTILS ET SET DE VIS

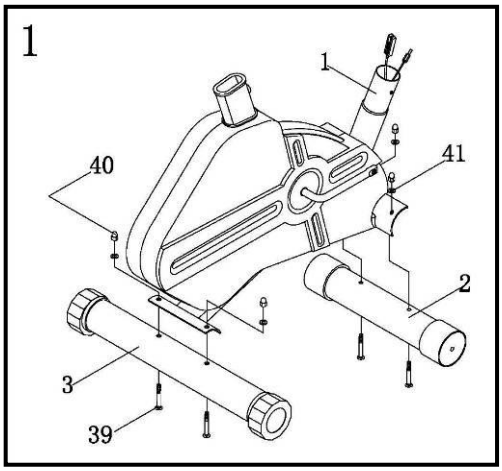
N° Description	Pces	Image	
23. Vis de réglage de la selle M16*22 mm	***1***	***23.*** 	***39.*** 
39. Vis M8*70 mm	***4***		
40. Écrous borgnes M8	***4***	***40.*** 	***41.***
41. Rondelles de support 8*16*1,5 mm	***4***		
67. Tournevis 13, 14, 15 mm	***1***	***67.*** 	***68.*** 
68. Clé allen 6 mm	***1***		

MONTAGE DU HOMETRAINER

Choisissez un endroit propre, offrant suffisamment de place pour monter votre home-trainer. Vous devez disposer d'une grande liberté de mouvement pour vous déplacer autour de l'appareil.

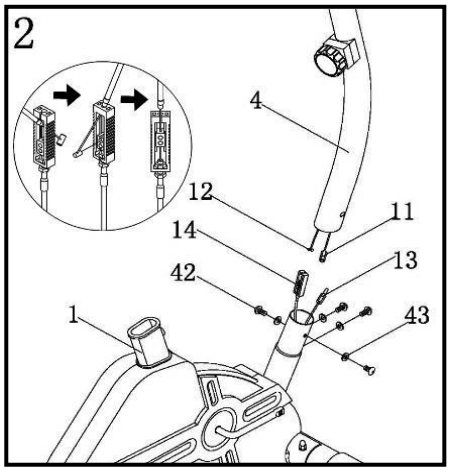
⇨ **Conseil: nous recommandons de graisser toutes les vis avant le montage.**

ÉTAPE 1



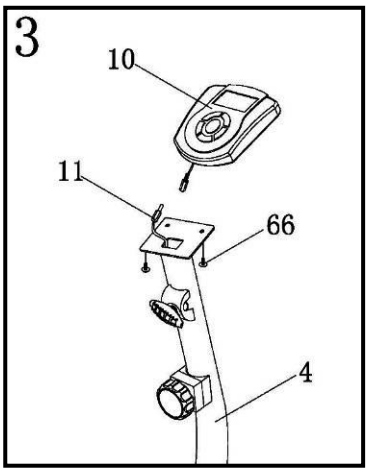
1. Fixez le support avant (2) et le support arrière (3) au cadre principal (1) au moyen des 4 vis qui doivent être insérées par-dessous. Fixez solidement avec les rondelles de support et les écrous borgnes.

ETAPE 2



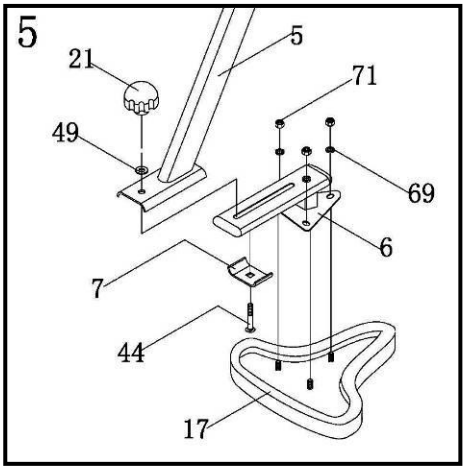
1. Dévissez les 4 sets de vis à 6 pans (42) et les rondelles de support (43) du cadre principal (1). Placez le régulateur de niveau de résistance au niveau 1.
2. Crochez le dispositif de verrouillage du régulateur de niveau de résistance (12) dans le boîtier du câble du régulateur (14). Reliez le câble supérieur de l'ordinateur (11) au câble inférieur de l'ordinateur (13). *Veillez à ne pas coincer le câble.*
3. Glissez le support du guidon (4) dans le cadre principal (1) et revissez les 4 sets de vis à 6 pans (42) et les rondelles de support (43) en serrant bien.

ÉTAPE 3



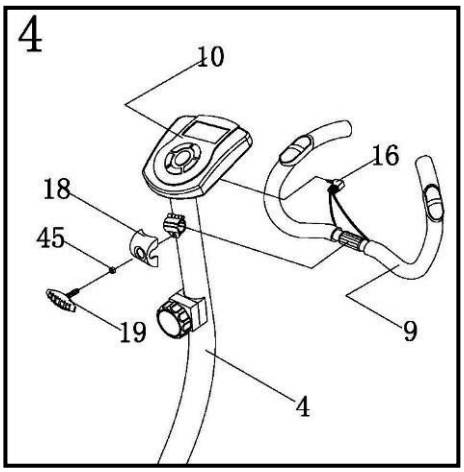
1. Dévissez 2 vis (66) au dos de l'ordinateur (10).
2. Pour fonctionner, l'ordinateur (10) a besoin de 2 piles AA. Nous recommandons d'utiliser des piles alcalines. Insérez 2 piles dans le logement prévu à cet effet.
3. Reliez le câble supérieur de l'ordinateur (11) au câble situé au dos de l'ordinateur (10).
4. Posez l'ordinateur (10) sur son support (4) et replacez les 2 vis (66) en serrant bien.

ÉTAPE 5



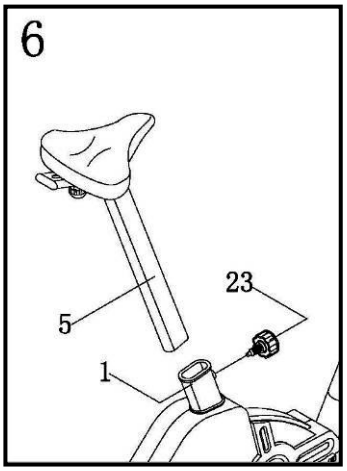
1. Dévissez le bouton rond (21) du dispositif de réglage de la selle (6) et retirez la vis (44).
2. Dévissez l'écrou (71) et la rondelle de support (69) situés sous la selle (17). Posez le dispositif de réglage de la selle (6) sur la selle (17) et revissez l'écrou (71) et la rondelle de support (69) en serrant bien.
3. Sortez le support de la selle (5) du cadre principal (1). Faites glisser le dispositif de réglage de la selle (6) dans le support de la selle (5) et resserrez bien la vis (44) et le bouton rond (21). ***Ne serrez pas le bouton rond (64) à fond.***

ETAPE 4



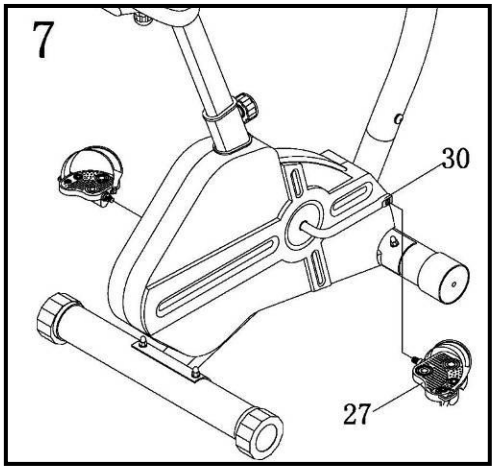
1. Retirez la poignée en T (19), le manchon (45) et la manchette en plastique (18) du dispositif de fixation du support du guidon (4). Ouvrez le dispositif de fixation pour y poser le guidon (9).
2. Placez le guidon (9) dans la position souhaitée et fixez à nouveau la poignée en T (19), le manchon (45) et la manchette en plastique (18). Assurez-vous que tout est bien serré.
3. Branchez le câble du capteur de pouls (16) dans la douille située au dos de l'ordinateur (10).

ETAPE 6



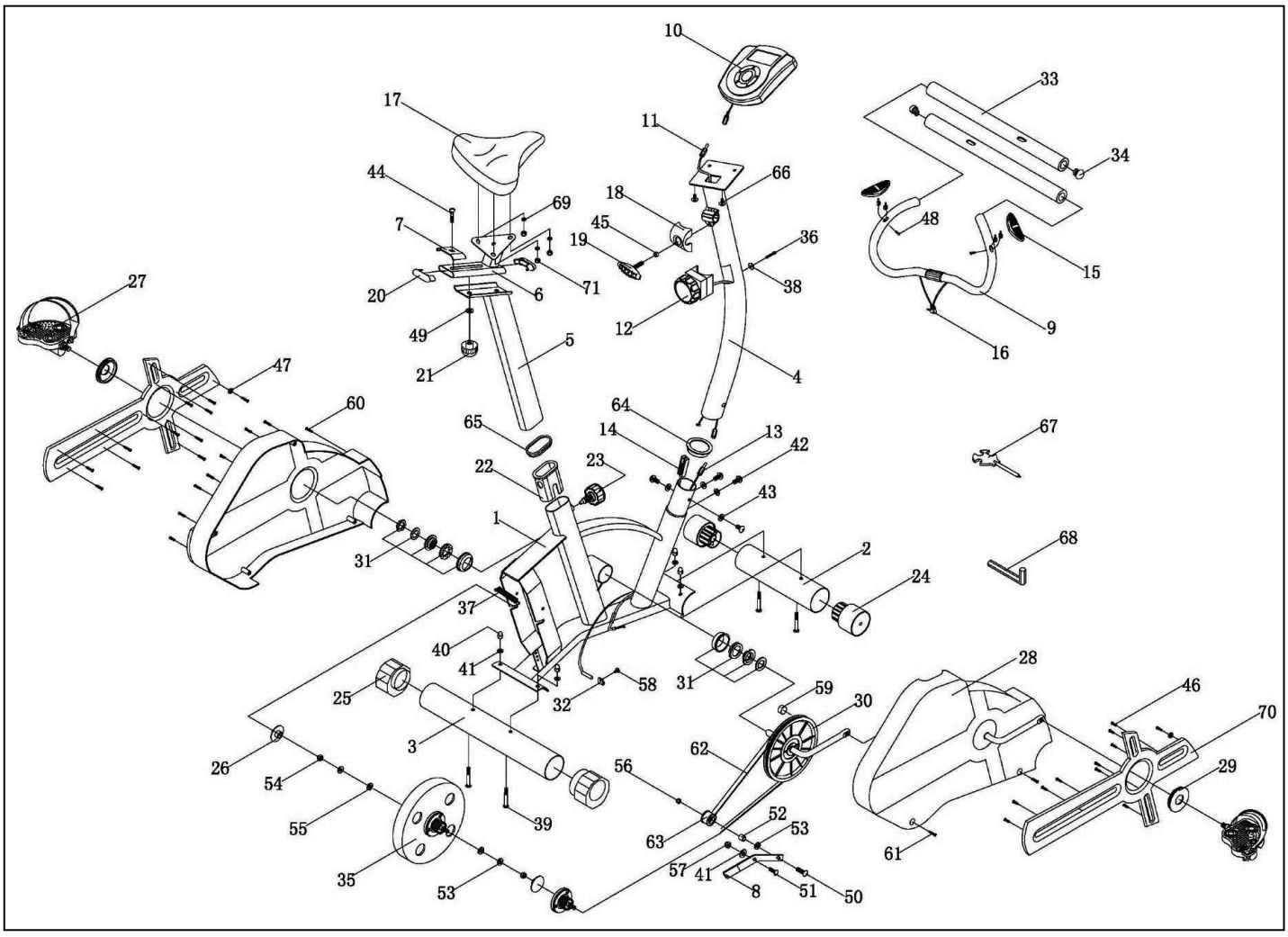
1. Glissez le support de la selle (5) dans le cadre principal (1). Mettez-le dans la position souhaitée et fixez-le bien au moyen de la vis de réglage de la selle (23).
2. Choisissez la position verticale souhaitée et serrez avec le bouton rond (64).

ETAPE 7



1. Vissez les pédales (27) à la manivelle. Les vis des pédales portent les indications R et L, pour droite et gauche. Vissez la pédale gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre.

LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE



LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

N°	Description	Nbre
6015-***1***	Cadre principal	1
6015-***2***	Support avant	1
6015-***3***	Support arrière	1
6015-***4***	Support du guidon	1
6015-***5***	Support de la selle	1
6015-***6***	Dispositif de réglage de la selle	1
6015-***7***	Support (du dispositif de réglage de la selle)	1
6015-***8***	Fixation de l'engrenage intermédiaire	1
6015-***9***	Guidon	1
6015-***10***	Ordinateur	1
6015-***11***	Câble supérieur de l'ordinateur	1
6015-***12***	Régulateur de niveau de résistance	1
6015-***13***	Câble inférieur de l'ordinateur	1
6015-***14***	Câble du régulateur de niveau de résistance	1
6015-***15***	Capteurs de pouls	2
6015-***16***	Câble du capteur de pouls	1
6015-***17***	Selle	1
6015-***18***	Manchette en plastique (pour le support de guidon)	1
6015-***19***	Poignée en T M8*35 mm (pour le guidon)	1
6015-***20***	Écrous ovales 20*60 mm (pour le dispositif de réglage de la selle)	2
6015-***21***	Poignée ronde M10 (pour le dispositif de réglage de la selle)	1
6015-***22***	Dispositif de fixation 40*80*110 mm (pour le support de la selle)	1
6015-***23***	Vis de réglage de la selle M16*22 mm	1
6015-***24***	Bouchons pour le support avant	2
6015-***25***	Bouchons pour le support arrière	2
6015-***26***	Protections (pour la roue d'inertie)	2
6015-***27***	Pédales (droite et gauche)	1
6015-***28***	Cache-chaîne (droite et gauche)	1
6015-***29***	Écrous (pour les cache-chaînes)	2
6015-***30***	Entraînement de roue à courroie avec manivelle	1
6015-***31***	Sets de roulements à billes	2
6015-***32***	Dispositif de fixation du câble du capteur	1
6015-***33***	Poignées en mousse 20*5 t*510 mm	2
6015-***34***	Capuchons 22 mm (pour les poignées en mousse du guidon)	2
6015-***35***	Roue d'inertie	1
6015-***36***	Boulons M5*50 mm (pour le régulateur du niveau de résistance)	2
6015-***37***	Ressort 2,0*28	1
6015-***38***	Disque de support 5*16*1 mm (pour le régulateur du niveau de résistance)	1
6015-***39***	Vis M8*70 mm (pour les supports)	4
6015-***40***	Écrous borgnes M8 (pour les supports)	4
6015-***41***	Rondelles de support 8*16*1,5 mm (pour le support et la roue d'engrenage)	5
6015-***42***	Vis à six pans M8*15 mm (pour le support du guidon)	4
6015-***43***	Rondelles bombées de support 8*21*2 mm (pour le support du guidon)	4
6015-***44***	Vis M10*38 mm (pour le support)	1
6015-***45***	Manchon 8,5*13*6 mm (pour la poignée en T)	1
6015-***46***	Vis M5*8 mm (pour le couvre-chaîne)	22
6015-***47***	Rondelles de support 6*14*1mm (pour le couvre-chaîne)	2
6015-***48***	Vis M4*20 mm (pour le capteur de pouls)	2
6015-***49***	Rondelles de support 10*29*2 mm (pour la poignée ronde)	1
6015-***50***	Vis M10*42 mm (pour la roue d'engrenage)	1
6015-***51***	Vis M8*20 mm (pour la fixation de l'engrenage intermédiaire)	1
6015-***52***	Manchon 10*17*25,1 mm (pour l'engrenage intermédiaire)	1
6015-***53***	Rondelles de support 10*19*1,5 mm (pour la roue d'inertie et l'engrenage intermédiaire)	3
6015-***54***	Écrous 3/8"*26 t*9 mm (pour la roue d'inertie)	2
6015-***55***	Rondelles de support 10*20*3 mm (pour la roue d'inertie)	2
6015-***56***	Écrou M10 (pour l'engrenage intermédiaire)	1
6015-***57***	Écrou M8 (pour la fixation de l'engrenage intermédiaire)	1
6015-***58***	Vis M5*12 mm (pour câble de capteur)	1
6015-***59***	Aimant	1
6015-***60***	Vis M4,5*25 mm (pour cache-chaîne)	6
6015-***61***	Vis M5*15 mm (pour cache-chaîne)	4
6015-***62***	Courroie 400J6	1
6015-***63***	Engrenage intermédiaire	1
6015-***64***	Anneau 60 mm (pour le support du guidon)	1
6015-***65***	Anneau 40*80 mm (pour le support de la selle)	1
6015-***66***	Vis M5*10 mm (pour l'ordinateur)	4
6015-***67***	Tournevis 13, 14, 15 mm	1
6015-***68***	Clé allen 6 mm	1
6015-***69***	Disques de support 8*15*1 mm (pour la selle)	3
6015-***70***	Cache-chaîne (gauche et droite)	1
6015-***71***	Écrous M8 (pour la selle)	3

INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR

Fonctions et caractéristiques

DONNÉES DE L'UTILISATEUR
Commencez par saisir vos données personnelles avant votre premier entraînement. Appuyez sur le bouton BODY FAT pour entrer votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids. L'ordinateur enregistrera ces informations et celles-ci ne seront effacées que si vous retirez les piles.

MODE HORLOGE

a. L'ordinateur se met en mode horloge lorsqu'il ne reçoit plus de signal entrant ou qu'aucun bouton n'est activé pendant plus de quatre minutes. Appuyez sur ENTER pour passer de l'heure à la température ou sur d'autres boutons pour quitter le mode horloge.

b. Vous pouvez régler l'heure (CLOCK) ou l'alarme (ALARM) en maintenant le bouton ENTER enfoncé pendant plus de deux secondes. Les flèches UP et DOWN vous permettent d'ajuster l'heure et l'alarme.

c. En maintenant enfoncés le bouton ENTER et la flèche UP pendant plus de deux secondes, vous pouvez afficher l'heure en mode NO SPEED.

ALARM
Permet de définir une alarme matinale ou une heure à choix. L'alarme sonne une minute.

SCAN
Pendant votre unité d'entraînement, l'ordinateur scanne automatiquement les fonctions TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, PULSE et RPM toutes les six secondes, à moins que vous n'appuyiez sur le bouton ENTER pour désactiver la fonction de scan automatique. Lorsque l'ordinateur quitte la fonction de scan manuel, l'écran affiche SCAN pendant deux secondes avant de passer à la fonction de scan automatique.

TIME (TEMPS)
Indique la durée de l'entraînement effectué en minutes et en secondes. L'ordinateur compte automatiquement en secondes de 0:00 à 99:59. Si vous poursuivez l'entraînement après que l'affichage soit revenu à 0:00, l'ordinateur se met à sonner et se remet à compter depuis 0:00.

SPEED (VITESSE)
Indique la vitesse d'entraînement en km/miles par heure, de 0,0 à 99,9.

DISTANCE
Indique la distance parcourue depuis le début de l'entraînement, jusqu'à 99,99 km/miles maximum.

CALORIES
L'ordinateur estime la quantité de calories brûlées depuis le début de l'entraînement.

PULSE (POULS)
L'ordinateur indique la fréquence cardiaque pendant l'unité d'entraînement, en pulsations par minute. Si aucun signal n'est reçu, l'ordinateur indique la valeur 0.

RPM (T/MIN)
Indique la fréquence de pédalage.

Fonctions des boutons

Cet appareil a six boutons, dont les fonctions sont les suivantes:

Flèche UP
Dans le mode de réglage, appuyez sur cette flèche pour augmenter une valeur comme le temps, la distance, les calories, l'âge, le poids, la taille, etc. ou pour sélectionner le sexe. Dans le mode CLOCK, cette flèche permet de régler l'heure et l'alarme.

Flèche DOWN
Dans le mode de réglage, appuyez sur cette flèche pour réduire une valeur comme le temps, la distance, les calories, l'âge, le poids, la taille, etc. ou pour sélectionner le sexe. Dans le mode CLOCK, cette flèche permet de régler l'heure et l'alarme.

Note: Dans le mode de réglage, vous pouvez appuyer en même temps sur les flèches UP et DOWN pendant deux secondes pour remettre à zéro les valeurs de réglage ou la valeur par défaut.

ENTER/RESET
a. Appuyez sur le bouton pour enregistrer les données saisies.

b. En mode NO SPEED, maintenez ce bouton enfoncé pendant deux secondes pour redémarrer l'ordinateur.

BODY FAT
Appuyez sur ce bouton pour saisir vos données personnelles avant de mesurer votre taux de graisse corporelle.

MEASURE
Appuyez sur ce bouton pour obtenir votre taux de graisse corporelle, votre BMI et votre BMR.

a. FAT %: indique votre pourcentage de graisse corporelle.

b. BMI (Body Mass Index): le BMI mesure la graisse corporelle sur la base du poids et s'applique tant aux hommes qu'aux femmes.

c. BMR (Basal Metabolic Rate): votre BMR indique la quantité de calories nécessaires à votre corps pour fonctionner. Cette valeur ne tient pas compte de votre activité, elle indique uniquement l'énergie nécessaire à maintenir les battements cardiaques, la respiration et une température corporelle normale. La valeur BMR est une mesure effectuée au repos (et non pendant le sommeil), à température ambiante.

PULSE RECOVERY
Appuyez sur ce bouton pour activer la fonction correspondante.

Changement des piles

Lorsque l'affichage de l'ordinateur faiblit ou disparaît complètement, il est nécessaire de remplacer les piles de l'ordinateur. Vous avez besoin de deux piles de type AA 1,5 V. Suivez les instructions ci-dessous:

- Ouvrez le couvercle du logement des piles et remplacez les piles usagées par deux piles neuves de type AA 1,5 V.
- Au moment de mettre les piles en place, veillez aux indications de la polarité au fond du logement des piles.
- Si l'ordinateur ne fonctionne pas correctement après l'avoir rallumé, ressortez les piles du logement et remettez-les en place.

Attention: les piles usagées ne sont pas couvertes par la garantie.
Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères.
Faites un geste pour l'environnement et rapportez les piles usagées au point de vente ou dans les points de collecte de votre commune afin qu'elles soient éliminées correctement ou recyclées dans le respect de l'environnement.

Vous trouverez davantage de produits Bodyshape sur www.sportxx.ch